

明日から冬休みですね！冬休みは、クリスマスに大晦日、お正月など行事がたくさんあり、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。  
楽しい冬休みにするためにも、風邪などに注意をしながら規則正しい生活を心がけましょう。  
3学期に、元気なみんなに会えるのを楽しみにしています！

冬休みを元気にすごすための「**い**・**ゆ**・**や**・**す**・**み**」のお話です！



終業式にもお話をしましたが、冬休みを元気にすごすためのポイントです！

## いせごう！インフルエンザ

12月に入ってから、かぜや熱で学校を欠席する人が少しふえました。インフルエンザだけでなく、他の感染症やかぜにも気をつけてすごしましょう！



## ゆぶねにゆっくりつかろう！

ゆっくりゆぶねにつかると、疲れがとれたりリラックス効果があります！



## やりすぎ注意！ゲームやスマホ

ねる1時間前から、ゲームやスマホをさわらないようにしましょう！また、1日の使用時間も長くないようにしましょう。



## すきらいせずなんでもたべよう！

冬に良い食べ物は、れんこんやほうれん草などがあります！



## みんな元気な3学期！

3学期元気なみんなに会えるのを楽しみにしています！

# べんきょう いのちについて勉強しました！

12月18日に、まちのほけんしつ（ほけんしつ）の助産師さん（じょさんし）に来ていただき、4～6年生を対象に「いのち」の学習を行いました。プライベートゾーンの重要性やジェンダーについて学習したあと、4・5年生は実際に2リットルのペットボトルを背負う妊婦体験や、赤ちゃん人形のおむつかえをしました。  
生涯にわたって心と身体を大切にすることを学ぶ良い機会になりました。

### 【子どもたちの感想】

- 成長には個人差があり、成長するスピードは人それぞれだということが分かった。
- 妊婦体験をして、妊婦さんは24時間あの状態なのですごいなと思いました。
- だれかがうまれた日はとても大切だと思います。友達の誕生日にはおめでとうと言いたいです。



### 【保護者の方へ】

先日の性教育で、助産師さんに生殖器の洗い方や相談するほうが良い症状についてお話していただきました。相談機関として、男の子は泌尿器科、女の子は産婦人科があります。何かお困りのことがありましたら、学校や医療機関にご相談ください。

相談した方がよい症状

2025年はどんな1年でしたか。嬉しかったこと、楽しかったこと、悔しかったことなどたくさん思い出ができたと思います。2026年はもっと素敵な1年になるといいですね。  
よいお年を！



- ① 皮がむけた後、元に戻らないとき
  - ② おしっこが出にくいときや飛び散るとき
  - ③ 痛みがあるとき
- 

- ① 学校に行けないくらい、お腹や頭が痛いとき
  - ② 昼間でも夜用のナプキンが必要なとき
  - ③ 3か月たっても、生理がこないとき
  - ④ 7日以上出血がつづくとき
  - ⑤ 15歳になっても生理がこないとき
- 